

Zing je sterk Jubileumeditie

Programmaoverzicht



In het overzicht hieronder zie je wat er per week in de live Zoomles wordt behandeld en welke video's er daarna voor je klaarstaan in de cursusomgeving.

Je hoeft niet elke week alle video's te bekijken. Oefen zoveel als voor jou goed voelt, op je eigen tempo. Als je geen tijd of energie hebt om alle video's te bekijken, kies dan per week bijvoorbeeld **één ademoefening of warming-up** en **één lied**.

De video's zijn niet altijd een herhaling van de lesstof, maar bieden juist ook **verdieping**, naast wat je in de les hebt geleerd. De video's met liedjes staan meestal bij de week vóór de les waarin ze gezongen worden, zodat je ze alvast kunt leren kennen en tijdens de les nog fijner mee kunt zingen.

Week 1 - Maandag 2 februari 11.00-11.45

Inhoud les 1

Warming-up	Lichaam wakker kloppen
Ademoefening	Balletjes knijpen
Stemoefening	Klank maken en trilling voelen met je handen
Ademlied	Allunde Alluya
Lied van de week	Ik zou wel eens willen weten

Oefenvideo's na les 1

Warming-up	Opwarmen van lichaam, adem en stem
Ademoefening	Ademoefening met boek
Ademlied	Alunde Aluya
Lied van de week (week 2)	Mi kanto ma mi d'ete

Week 2 - Maandag 9 februari 11.00-11.45

Inhoud les 2

Warming-up	Gewrichten losdraaien
Ademoefening	Kaak los bij inademing
Stemoefening	Lax Vox
Ademlied	Alunde Aluya
Lied van de week	Mi kanto ma mi d'ete

Oefenvideo's na les 2

Ontspanningsoefening	Geleide bodyscan-meditatie
Warming-up	Loskloppen, adem, stem en Lax Vox
Ademoefening	Ademoefening met boek (vervolg) en zonder boek
Ademlied	Buiten waait de noordenwind
Lied van de week	Zing, vecht, huil, bid, lach, werk en bewonder



Week 3 - Maandag 16 februari 11.00-11.45

Inhoud les 3

Warming-up	Balans vinden, gewicht verplaatsen
Ademoefening	Postelastiek
Stemoefening	Stem ontdekken m.b.v. reflexen en Lax Vox
Ademlied	Buiten waait de noordenwind
Lied van de week	Zing, vecht, huil, bid, lach, werk en bewonder

Oefenvideo's na les 3

Warming-up	Balans zoeken, denkbeeldig elastiek
Ademoefening	Vervolg ademoefening (zittend)
Ademlied	Hey ungua
Extra lied	Lag Jaa Gale (<i>was Lied van de week 4, nu optioneel</i>)
Piekerkwartier	Suggestie om om te gaan met piekergedachten

Week 4 - Maandag 23 februari 11.00-11.30

Zing je sterk live - TivoliVredenburg, Utrecht

Week 5 - Maandag 2 maart 11.00-11.45

Inhoud les 4

Warming-up	Lichaam 'kneden'
Ademoefening	Wervelkolom: langzaam voorover en weer omhoog rollen
Stemoefening	Verend middenrif, trilling ervaren, zingen
Ademlied	Hey ungua
Lied van de week	Lied naar keuze

Oefenvideo's na les 4

Warming-up	Lichaam 'kneden', ademoefening met zitbotjes
Ademlied	Evening rise
Ademoefening	Vervolg ademoefening, adem in flanken
Lied van de week	Summertime



Week 6 - Maandag 9 maart 11.00-11.45

Inhoud les 5

Warming-up	Bewustzijnsoefening lichaam en adem
Ademoefening	Accentoefening
Stemoefening	Lax Vox, zingen
Ademlied	Evening rise
Lied van de week	Summertime

Oefenvideo's na les 5

Warming-up	Postelastiek, warmwrijven, resonans
Ademlied	Morning has come
Lied van de week	Avond

Week 7 - Maandag 16 maart 11.00-11.30

Zing je sterk live - TivoliVredenburg, Utrecht

Week 8 - Maandag 23 maart 11.00-11.45

Inhoud les 6

Warming-up	Geleide meditatie: ademen zonder oordeel
Ademoefening	Postelastiek
Stemoefening	Lax Vox
Ademlied	Morning has come
Lied van de week	Avond

Oefenvideo's na les 6

Ontspanningsoefening	Meditatie/visualisatieoefening
Warming-up	Loskloppen, adem, stem
Ademlied	De ta boko lalu'a sonde

Tot slot: meezingen met het Zing je sterk Slotconcert

Ter afsluiting van de cursus kun je het Zing je sterk Slotconcert bekijken en meezingen met de liedjes die je hebt geleerd. Je vindt het slotconcert op de startpagina van de cursusomgeving, onder het tabblad 'Extra'.